VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Г. БОЯРИНА



ВЕРХОВАЯ ЕЗДА

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ КОННИКАМ

БОЯРИНА Г. П.

ВЕРХОВАЯ ЕЗДА

Практические советы начинающим конникам

«МЕНАКОМ»
МИНСК
1992

ББК 75.722
Б 86
УДК 798

ОФОРМЛЕНИЕ
Боярин Ю. В.
РЕЦЕНЗЕНТЫ
Дементьев Е. И.
Петров В. Н.
РЕДАКТОР
Гончаров Г. В.

Боярина Г. П.
Б 86 **Верховая езда. Практические советы начинающим конникам.**— *Мн.: МПКФ «Менаком», 1992.— 32 с.: ил.*

ISBN 5-7815-1840-1.

В настоящей брошюре в лёгкой и доступной форме даются первоначальные сведения о правилах верховой езды. Издание может быть полезно лицам любого возраста, в том числе учащимся старших классов средних школ, которые постигают азы общения с лошадью.

Б 4204000000 ББК 75.722

ISBN 5-7815-1840-1

© Боярина Г. П., 1992
© Боярин Ю. В., оформление, 1992.
© Дементьев Е. И., предисловие, 1992.

ПРЕДИСЛОВИЕ

(Заметки рецензента)

Мне, старому лошаднику, кавалеристу, немало сделавшему для развития конного спорта в Белоруссии, весьма отрадно встретить таких энтузиастов, до забвения влюбленных в благородное животное, чудо природы — лошадь, как Галину Петровну Боярину, самоотверженно пропагандирующую верховую езду и конный туризм. Её пособие — практические советы начинающим конникам — как нельзя кстати, так как подобных наставлений практически нигде нет. Пособие написано очень доходчиво, сжато и при внимательном изучении является вполне достаточным теоретическим подспорьем при подготовке конников в спорте и конном туризме.

Неизмерима польза верховой езды как фактора физического развития и оздоровления. Это и гимнастика для мышц, и радость контакта человека с прекрасным животным, волнующее чувство взаимопонимания, союз двух сердец, это удивительный сплав поэзии и мужества, нашего прошлого и будущего.

Следует знать, что верховая езда доступна любому возрасту, кроме удовольствия она представляет и большой лечебный интерес, особенно для профилактики очень многих заболеваний. Еще Гиппократ видел в верховой езде ее целебные свойства, а Гете писал, что лошадь создана для организма человека. Древние греки оставили потомкам изречение на камне: «Самое большое счастье земли лежит на спине лошади».

Современная медицина видит в верховой езде уникальный источник физического и эмоционального воздействия на человеческий организм. Её рекомендуют выздоравливающим после тяжелых заболеваний, она очень полезна детям. Показания при лечении широки: от нервных, ортопедических заболеваний, атрофии мышц, до преждевременного старения, алкоголизма, наркомании и многих других. Установлено, что в процессе верховой

езды на редкость хорошо успокаивается нервная система, а как это важно в наш неспокойный век!

Рекомендуя начинающим конникам практические советы, хочу выразить надежду, что не только в Минске, но и во всей Белоруссии конному спорту и туризму будет открыта зеленая улица.

Е. И. ДЕМЕНТЬЕВ,
член Президиума Федерации конного спорта Республики Беларусь

С каждым годом растёт популярность верховой езды и конного туризма. И это неудивительно. В век гиподинамии и информационных перегрузок человека притягивает радость общения с природой, с грациозным, чутким и верным спутником человека — лошадью.

Неоспоримо оздоравливающее действие верховой езды во многих странах открыты центры иппотерапии (лечения верховой ездой), однако в ряде случаев специфическая нагрузка тренировок может оказаться чрезмерной для организма больного человека. Противопоказана верховая езда при всех острых заболеваниях внутренних органов, нарушениях вестибулярного аппарата, остром тромбофлебите, тромбозе вен, язве голени, злокачественной гипертонии, декомпенсации сердечной деятельности, а также после перенесённого инсульта. Кроме того не стоит искушать судьбу людям с замедленной реакцией, склонным к бытовым травмам по рассеянности и невнимательности, так как в этих случаях при занятиях верховой ездой вероятность получения серьёзных травм резко возрастает. Поэтому, если Вы твёрдо решили учиться ездить верхом, еще раз трезво оцените свои возможности.

Лошадь — животное сильное, умное, ласковое и, вместе с тем, от природы очень пугливое. Испугавшись внезапного шума, резкого движения, незнакомого предмета, она может случайно ударить или укусить человека. Как и у людей, у каждой лошади свой характер. Добронравные лошади обычно послушны даже новичкам. Однако нужно быть готовым и к встрече с животным ленивым, хитрым и даже озлобленным. Многие негативные черты закрепляются по вине человека при непоследовательном обучении, жестоком обращении с лошадью. Уверенность в себе, настойчивость, бесстрашие всадника заставят ее повиноваться, но ошибок такая лошадь не прощает, использует любую возможность для непослушания и попыток «высадить» незадачливого всадника из седла.

Но не только лошадь может причинить неприятности человеку. При неправильном уходе, седловке, езде и всадник может серьёзно травмировать своего друга, надолго вывести его из строя. Вот почему начинающим так важно знать правила техники безопасности и езды и неукоснительно следовать им.

Одежда для верховой езды должна быть удобной, неяркой, не должна шуршать. Обязательно иметь сапоги с цельной и гладкой подошвой, невысоким каблуком, высоким голеницем без замка (кирзовые, яловые или хромовые).

Тренер покажет Вам, как зачищать лошадь, надевать на неё уздечку, седлать, и Вы попробуете сделать это самостоятельно. Не огорчайтесь, если с первого раза не всё будет получаться. Постарайтесь запомнить основные требования:

— обращаться с лошадью нужно спокойно, уверенно, ласково; все движения должны быть точными, понятными лошади, не резкими;

— лакомство можно давать лошади только после работы или в качестве поощрения за послушание;

— прежде, чем подойти к лошади, окликните её; если лошадь лежит, пусть сама поднимется, повернётся к Вам;

— никогда не подходите сзади даже к самой спокойной лошади;

— лошадь зачищают и седлают либо в деннике, либо, поставив на растяжках, в проходе конюшни. Беспокойную лошадь лучше привязать;

— чистят лошадь от головы к хвосту, особенно тщательно зачищая места, где прилегают седло и подпруги; после чистки не должно оставаться ни присохших комочков грязи, ни заклеек;

— перед тем, как одеть уздечку и седлать лошадь, внимательно осмотрите снаряжение;

— вся работа по одеванию уздечки и седланию проводится с левой стороны, при нахождении всадника у плеча лошади (это самое безопасное место);

— перед тем, как надеть уздечку, накиньте на шею лошади повод;

— если лошадь упрямится, не хочет брать трензель, крепко сжимая зубы, нажмите пальцами на беззубую часть рта и подайте трензель, как только она разожмет зубы;

— лошадь может отказаться взять трензель, если у нее потерты губы,— подайте его вместе с небольшим кусочком хлеба или моркови;

— у лошадей нежные уши — надевайте уздечку аккуратно, не причиняя боли;

— при упрямстве лошади проявляйте терпение и спокойную настойчивость, не забывайте похвалить, огладить, как только она послушается;

— после одевания уздечки следите, чтобы лошадь не сбросила повод с шеи и не наступила на него передней ногой (можно перекрутить повод и пристегнуть его подбородним ремнем); если же лошадь наступила на повод, отстегните его от оголовья и освободите;

— грива на холке должна быть подрезана или продернута на пять — десять сантиметров так, чтобы её длинные концы не могли попасть под седло и стать причиной травмирования холки;

— вальтрап и потник, которые кладутся на спину лошади, должны быть совершенно чистыми, без складок и рубцов; любая мелкая щепочка, волосы, грязь, грубый шов могут серьезно ранить лошадь во время езды;

— причиной травмирования холки и спины может также стать неподходящее или поломанное седло,— уменьшить опасность в этом случае можно с помощью положенных под потник двух-трех сложенных вчетверо байковых одеял или поролона, положенного на вальтрап; это же рекомендуется, если состояние спины лошади внушает опасения;

— вальтрап, потник и седло кладут на холку лошади выше положенного места и затем нажатием руки сдвигают вниз;

— проверьте, хорошо ли лежат вальтрап и потник под седлом: они должны немного (3—5 см) выступать из-под седла спереди; расправьте и подтяните их кверху (не вперед) у передней луки;

— если на боках лошади имеются потертости, оденьте на первую подпругу войлочные прокладки;

— при подтягивании подпруг будьте осторожны (некоторые лошади не любят этой процедуры и пытаются укусить всадника); если заметите, что лошадь угрожающе прижимает уши и оборачивается, строго окликните ее;

— подпруги подтягивать нужно так, чтобы под них с трудом проходило два пальца,— если излишне перетянуть их, можно травмировать бока лошади во время длительной тренировки; если же недостаточно подтянуть, седло будет двигаться на спине лошади и собьет ей холку;

— осёдланной лошади с подтянутыми подпругами нельзя давать опускать голову — это чревато повреждением сосудов;

— перед тем, как вывести лошадь из денника, непременно подгоните стремена по своему росту (на длину вытянутой руки), возможно, потребуется их замена;

— после подгонки стремян, если Вы еще не выводите

лошадь, снова заправьте их, а на время коротких остановок при спешивании перебрасывайте стремена через седло, чтобы лошадь случайно не попала в стремя задней ногой, отмахиваясь от насекомых; к тому же при выводе лошади из конюшни болтающееся стремя может за что-нибудь зацепиться, в таких случаях отстегните подпруги, снимите седло, и освободите стремя;

— стремена можно опустить только тогда, когда Вы садитесь на лошадь;

— еще раз проверьте, правильно ли надета уздечка и оседлана лошадь,— ошибки всадника могут обернуться для нее бедой, поэтому лучше их вовремя заметить и исправить;

— выводят лошадь, сняв повод с её шеи, держа его конец в левой руке, а правой — под уздцы (ни в коем случае не держитесь за пряжки — лошадь дернется, и пряжка травмирует Вам кисть);

— причиной многих несчастных случаев (и даже гибели всадника) является наматывание повода, чембура, корды на руку;

— выводят лошадей, соблюдая безопасную дистанцию — 5 метров; запрещается подгонять впереди идущую лошадь хлыстом или взмахом руки;

— если Ваша лошадь заартачилась, начала рваться в сторону, не тяните за повод, лошадь сильнее Вас и с легкостью утащит Вас за собой; одерните повод и успокойте лошадь, а затем поощрите её послушание голосом, оглаживанием.

И вот, наконец, Вам показали, как садиться на лошадь, слезать, управлять ею. Проверьте, хорошо ли подтянуты подпруги: если они ослабли, при посадке седло съедет набок. Садятся в седло всегда с левой стороны. Внимательно разбирают поводья, еще раз подгоняют стремена так, чтобы сохранить возможность приподняться над седлом на 10—15 сантиметров, удерживая каблук ниже носка. Перед тем, как слезать с лошади, бросают оба стремени и соскакивают на носки.

Повод служит для направления движения лошади, посылают вперед воздействием шенкелей (шенкель — внутренняя поверхность ноги всадника от колена до ступни). Постарайтесь не бить каблуками по бокам лошади — это мало помогает; для посыла ритмично сжимайте бока

лошади сразу за подпругой. Повороты осуществляются при набирании соответствующего повода и воздействии противоположного шенкеля. Для остановки, как правило, достаточно легкой работы (сжатия или натяжения) попеременно одного и другого повода и контроля шенкелем. Возможно, потребуются более энергичные действия поводом и шенкелем. Не стоит только тянуть на себя оба повода одновременно — лошадь перетянет. После остановки по команде тренера отдайте повод и огладьте лошадь.

Случается, лошадь под новичком не стоит на месте, крутится, осаживает (пятится задом). Причина, обычно, в излишнем натяжении повода.

Различают три аллюра движения лошади: шаг, рысь и галоп. Движение шагом покажется Вам несложным, оно не требует от всадника физического напряжения. Поэтому направьте свои усилия на приобретение красивой и правильной посадки. Смотрите вперед — не вниз,— спину держите ровно, слегка прогнитесь в пояснице, не разводите в стороны локти. Повод и рука всадника до локтя должны составлять прямую линию. Сидеть надо в самой глубокой точке седла (не сдвигаться к задней луке), колени прижаты к крыльям седла, нога от колена — сразу за подпругой, стремя на широкой части ступни, каблук вниз. Не следует разводить носки в стороны: ступни должны быть параллельны корпусу лошади или чуть разведены. Такое их положение может показаться Вам на первых порах неудобным, но его необходимо настойчиво отрабатывать. Полезно на шагу бросить стремена и при этом сохранять правильную посадку и положение ног. При работе в манеже или на открытой огороженной площадке хлыст следует держать со стороны, обращенной к центру (внутренней), прижав его конец к колену, и при перемене направления передавать в другую руку. На конце хлыста обязательно должна быть хлопушка из кожи, хлыст с острым концом применять нельзя, и ездить с ним крайне опасно как для лошади, так и для всадника. В случае неповиновения посылу шенкелем лошадь наказывают хлыстом одновременно с действием шенкеля.

При обучении верховой езде используются предварительные и исполнительные команды. К предварительным

относятся: «повод!», «шагом!», «рысью!», «галопом!». После предварительной следует исполнительная команда «марш!». По команде «повод!» всадник спокойно набирает его до установления хорошего контакта со ртом лошади. Переход в другой аллюр осуществляется только после команды «марш!». В случае остановки или перехода в сокращенный аллюр звучит предварительная команда «смена!» или «всадник!» и исполнительные: «стой!», «шагом!», «рысью!».

Для перехода в рысь следует активно послать лошадь вперед шенкелями. Для начала необходимо научиться хорошо ездить облегченной (строевой) рысью. На строевой рыси всадник садится в седло через один шаг лошади. Еще на шагу попробуйте несколько раз привстать на стременах, сохраняя правильную посадку (каблук обязательно вниз), и плавно опуститься в седло. Возможно, Вы обнаружите, что стремена слишком длинны или коротки. Остановите лошадь и подгоните их. Не забудьте подтянуть пряжку путлища вверх до упора, иначе она порвет Вам брюки или травмирует ногу.

Для того, чтобы сразу же начать правильно ездить облегченной рысью (ритмично привставать через шаг) и при этом не дергать поводья, не поднимать руки и не разводить их в стороны, лучше прихватить вместе с поводом гривку или взяться за шейный ремень, если он надет. Полезно считать себе шаги лошади на два счета: на «раз» — встать, на «два» — сесть. Частота зависит от движений лошади. Как только лошадь двинется рысью, Вы почувствуете частые толчки на каждый шаг. Придерживаясь за гривку и прижав колени, приподнимайтесь над седлом, пропуская эти толчки. Если в Ваших движениях появились четкий ритм и хорошая согласованность с движениями лошади, держаться за гриву или шейный ремень больше не нужно, следите только за положением рук и не дергайте поводом.

Если на рыси Вам не удается удержать стремя на широкой части ступни, и оно либо проваливается под каблук, либо Вы теряете его, значит Вы не держите каблук вниз. Возможно, стремена для Вас длинны. Ездить со стременами под каблуком нельзя, так как при возможном падении сапог может застрять в стремени, и лошадь потащит за собой беспомощного всадника, висящего вниз головой (это случается не так уж редко).

Садиться в седло нужно мягко, не плюхаясь, в самую глубокую его точку, иначе можно повредить лошади холку

и спину. При движении на огороженной площадке рекомендуется ездить облегченной рысью под внутреннюю заднюю ногу. Обычно всадник ориентируется по движению на себя (опиранию) внутренней передней ноги, присаживаясь в этот момент в седло. При езде в полях следует чередовать рысь на каждой из задних ног.

Чрезвычайно важна для всадника отработка учебной рыси. На учебной рыси всадник не приподнимается через шаг, а сидит глубоко в седле, прижав колени, сохраняя хорошую осанку, правильное положение голени и ступни. Начинать учиться этому можно только, бросив стремена, при движении короткой рысью. Старайтесь не дергать лошадь поводом, не отпускать носки и не разводить их в стороны. Это получится не сразу. Только, когда в движениях всадника на учебной рыси появится уверенность и раскованность, можно брать стремена и увеличивать темп аллюра.

Наибольшие сложности у начинающего всадника вызывает правильный подъем лошади в галоп. Поднимают лошадь в галоп с места, с шага и с учебной рыси. Лошадь снимается либо с правой, либо с левой ноги. При езде в манеже или на огороженной площадке лошадь должна идти галопом с внутренней передней ноги, при этом сверху всаднику видно, как она опережает внешнюю. Для того, чтобы поднять лошадь в галоп с правильной ноги, например, при езде налево с левой, необходимо придать ей левое постановление (легкий поворот головы налево) и затем действием обоих шенкелей одновременно (причем, правый действует сильнее и чуть дальше отведен назад) посылают лошадь. Сперва нужно подсобрать лошадь действием обоих поводьев, и только при первом движении галопом смягчить их, подав руки вперед. При движении направо действия должны быть обратными: правый повод и левый шенкель. Если Вы видите, что лошадь галопирует неправильно, переведите её в рысь и снова поднимите в галоп.

На галопе всадник сохраняет либо манежную посадку (сидя ровно в самой глубокой точке седла, не отрываясь от него), либо полевую (стоя на стременах с упором в колени, наклонясь вперед, не прикасаясь к седлу). При движении полевым галопом слегка прогнитесь в пояснице, и Вам не придется низко наклоняться к шее лошади



Рис. 1. Образец правильной посадки. Всадник смотрит вперед, повод **и рука** до локтя составляет прямую линию, поясница прогнута, отличное положение голени и ступни.

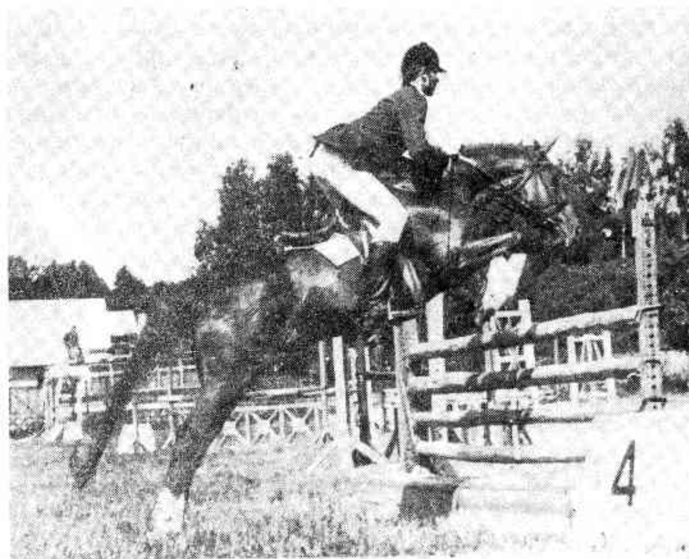


Рис. 2. Соревнования по конкуру. Хорошее вхождение в прыжок. Отличная посадка, обратите внимание на поясницу, всадник следует движению лошади и смотрит вперед.

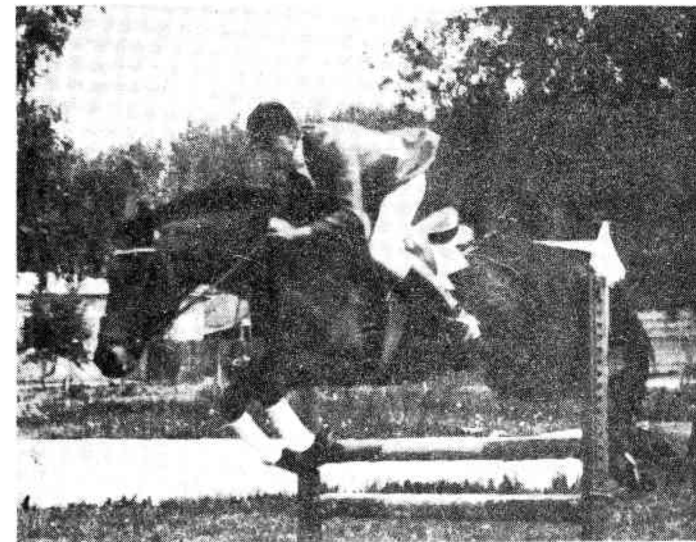


Рис. 3. Фаза свободного полета. Мягкое управление поводьями. Недостатки — положение голени слишком «назад» и опускание носка.

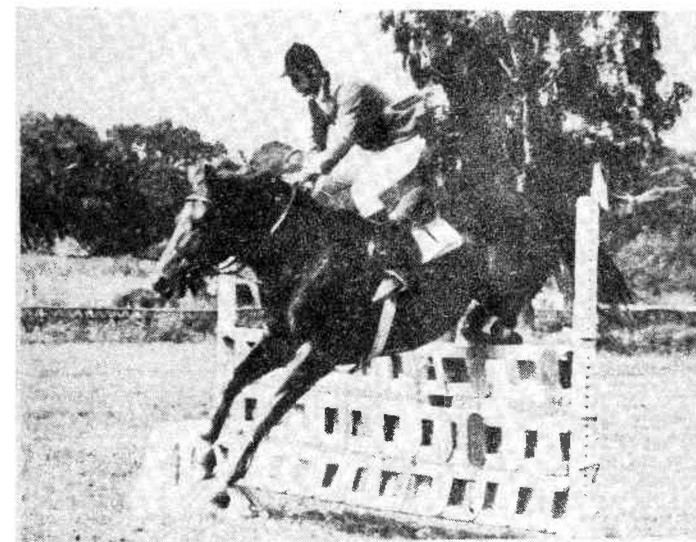


Рис. 4. Всадник отстал от движения лошади при отталкивании и высоко подброшен над седлом.



Рис. 5. Закидка. Отказываясь прыгать, лошадь [illegible] *препятствием.*

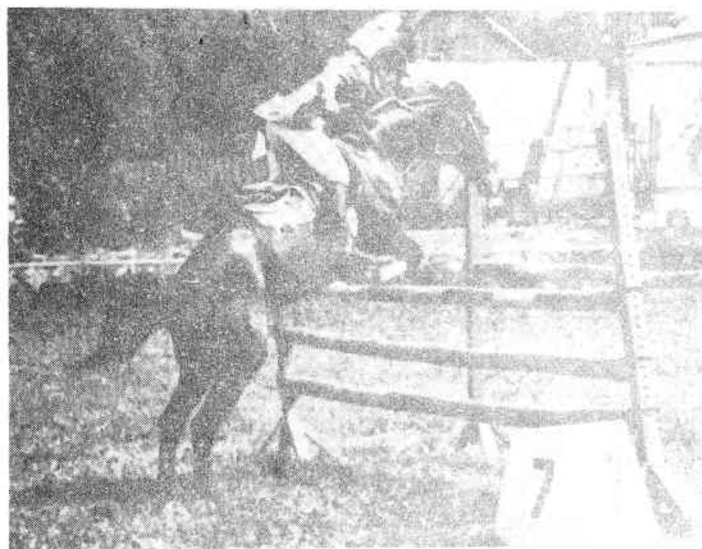


Рис. 6. Всадник преодолевает препятствие со второй попытки, [illegible]

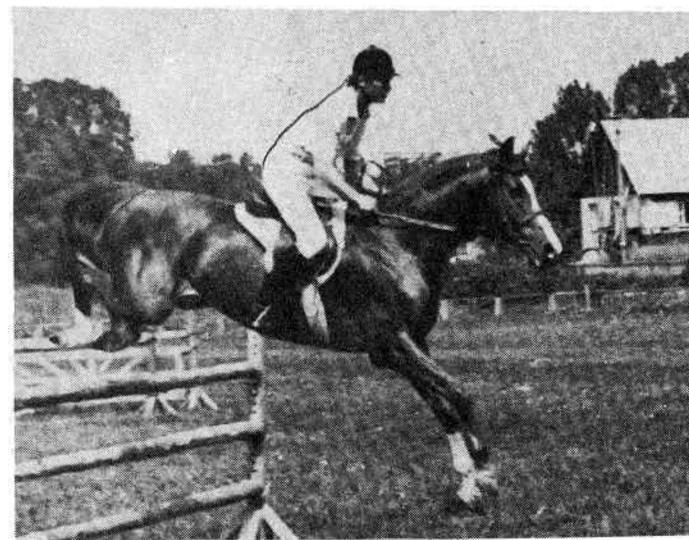


Рис. 7. Фаза приземления. Во время прыжка всадник должен подаваться вперёд не плечами, а всем корпусом, слегка прогнувшись в пояснице.



Рис. 8. Неудачный прыжок. Отстав при отталкивании, всадник затянул лошадь поводом.



Рис. 9. *Соревнования по выездке.* [redacted]

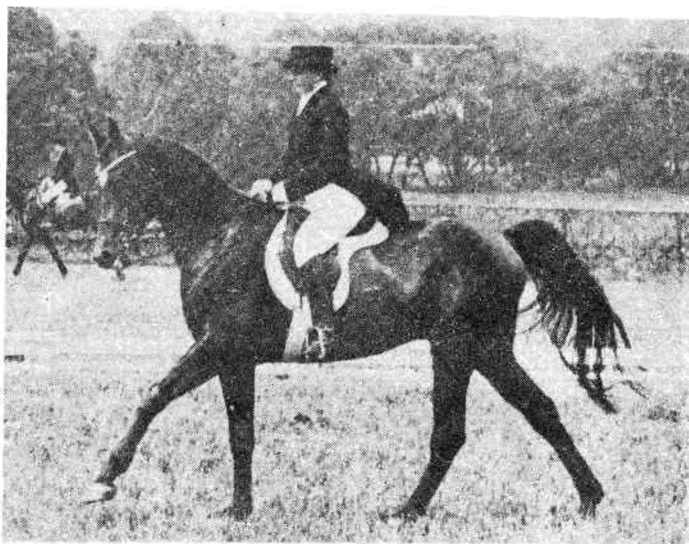


Рис. 10. [redacted] *Всадница энергично высылает лошадь вперед шенкелем.*



Рис. 11. *Галоп. Мягкое управление поводьями. Правил е положение шенкеля. Обратите внимание, всадник должен смотреть еред,— не вниз.*



Рис. 12. *На занятиях в группе проката. Выезды в поля всегда праздник.*

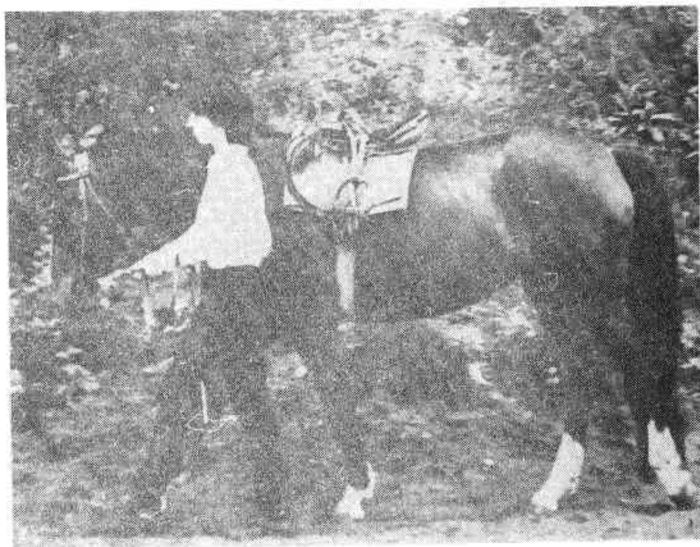


Рис. 13. *Так правильно осуществляется проводка лошади. Конец повода в левой руке всадницы, правой она ведет лошадь «под уздцы». Стремена подтянуты или переброшены через седло.*

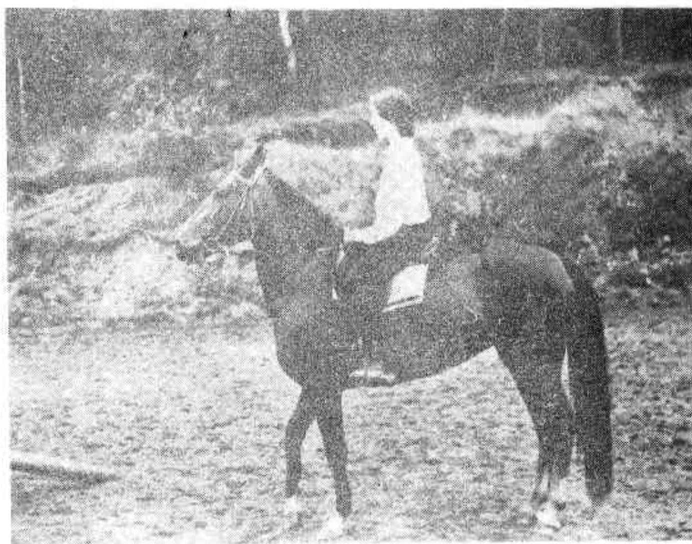


Рис. 14. *Посыл в шаг. Всадница следит за правильностью посадки.*



Рис. 15. [illegible] *аллюра от* [illegible] *опускался ниже* [illegible]



[illegible] *дистанцию.*



Рис. 17. *Рабочий галоп в смене. Дистанция увеличивается. Езда в кедах запрещена, так как нога в этом случае легко застревает в стремени.*

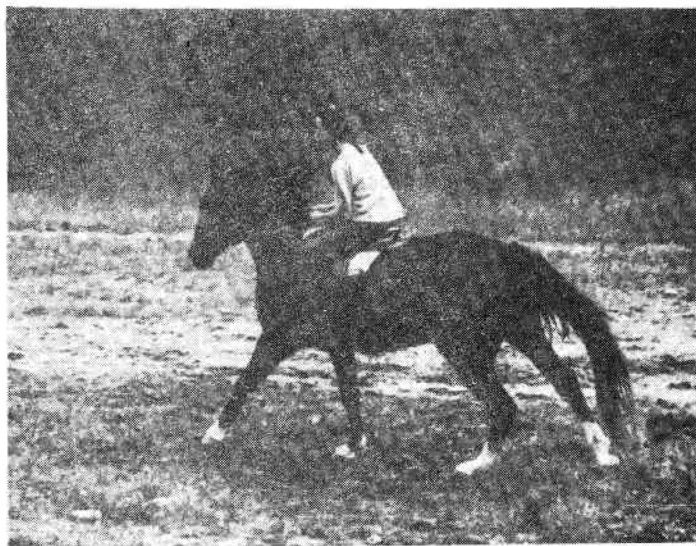


Рис. 18. *Неправильная посадка всадницы: как «на стуле». На полевом галопе вообще не следует садиться в седло.*

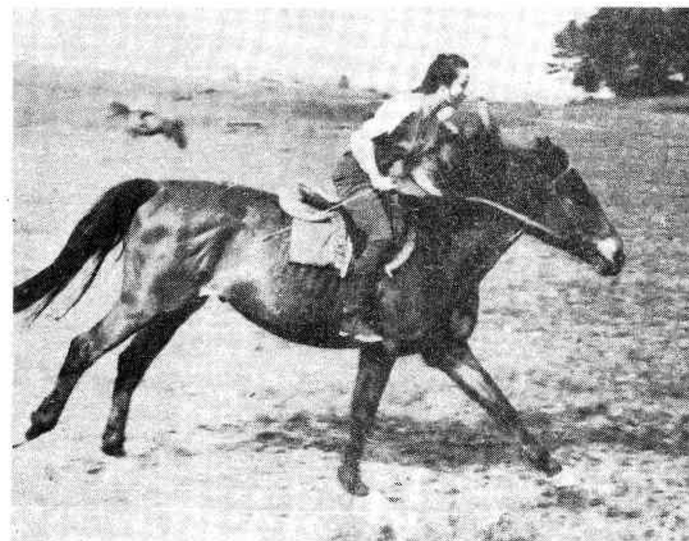


Рис. 19. *Полевой галоп. Необходимо следить, чтобы стремя не проскальзывало под каблук, для чего он должен всегда удерживаться ниже носка.*



Рис. 20. *Преодоление препятствия на тренировке в группе проката. Отличная посадка. Всадница смотрит вперед. На прыжковые тренировки всадники должны надевать каски.*



Рис. 21. Неудачный прыжок. [illegible]



Рис. 22. После работы лошадь должна [illegible]

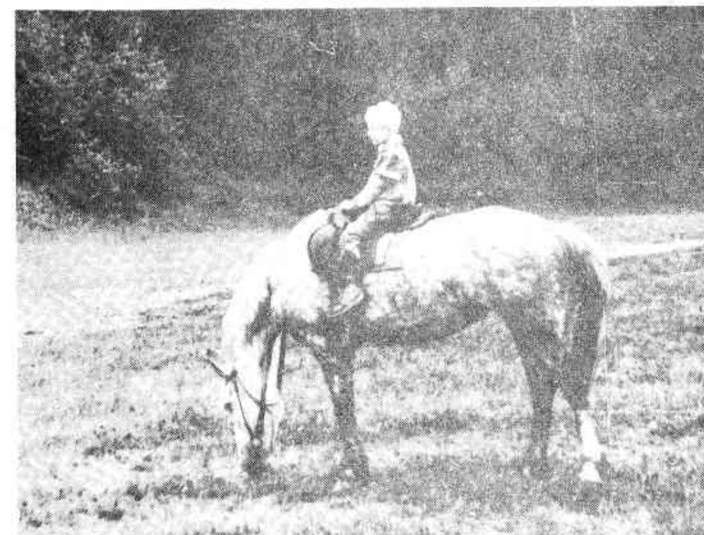


Рис. 23. Даже просто посидеть на лошади для маленького ребенка — счастье. Однако взрослый обязательно должен держать лошадь «под уздцы».

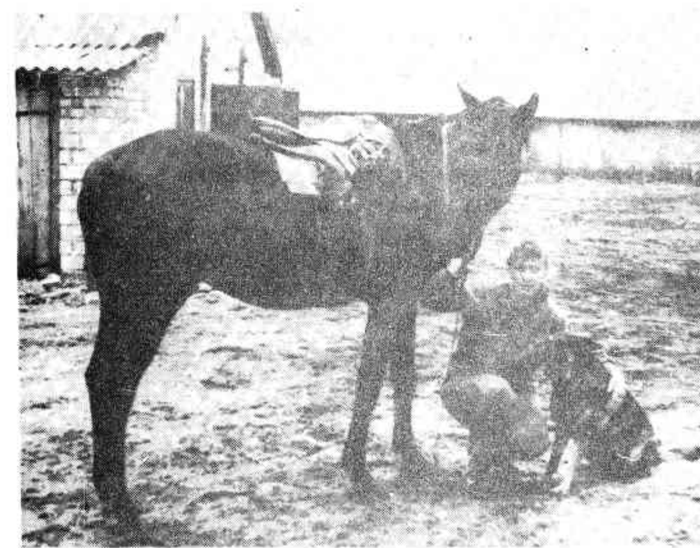


Рис. 24. Верные друзья.

и горбиться для того, чтобы не касаться седла — полевая посадка станет правильной и красивой. Внимательно следите за положением голени и ступни — у новичков на галопе каблук часто поднимается, нога уходит вперед или назад, стремя соскальзывает под каблук. Возможно, для езды полевым галопом стремена придется подтянуть на одну дырочку.

Начинать учиться преодолевать небольшие препятствия можно тогда, когда Вы приобретете уверенность в езде учебной рысью и полевым галопом. Первые прыжки должны совершаться только с учебной рыси. Заходя на прыжок, поддерживайте легкий наклон туловища вперед, держитесь за гривку (это убережет Вас от возможного падения и не даст дергать поводом на прыжке). После каждого прыжка обязательно оглаживайте лошадь, причем огладить нужно сразу, через шесть секунд она уже не поймет, за что её похвалили.

Если Вам разрешили заходить на препятствие галопом, сохраняйте полевую посадку, прихватите гривку, не зажимайте повод, не дергайте им, не качайте корпусом. Старайтесь заходить на прыжок спокойно, придерживая и направляя лошадь поводом, усиливая перед препятствием посыл шенкелем. Каблук на прыжке должен быть ниже носка, голень не следует отводить далеко назад. Если лошадь закинулась, выясните причину у тренера. После двух закидок подряд пошагайте, дайте лошади успокоиться и, только обретя уверенность в себе, снова заходите на прыжок. Если лошадь резко бросается на препятствие и обносит, необходимо остановить ее, может даже осадить и заводить спокойно на рыси или на шагу, работая поводом с той стороны, в которую уходит лошадь. Не скупитесь на похвалу, если после непослушания она прыгнула, даже если прыжок получился неудачным.

Освоение таких элементов, как осаживание, повороты на переду и на заду, боковые движения, требует длительной усердной работы под руководством опытного тренера. На этапе начальной подготовки достаточно научиться выполнять осаживание.

Осаживание (движение назад) осуществляется после остановки лошади. Для выполнения этого элемента следует набрать повод, послать лошадь шенкелем вперед и, действуя поводьями поочередно, как при остановке, требовать от лошади движения назад. В ответ на набирание соответствующего повода лошадь должна сделать шаг назад передней ногой. Шенкеля всадника находятся за подпругой, активно посылают лошадь и препятствуют отступанию в сторону. Останавливают лошадь посылающим воздействием шенкелей, подав повод чуть вперед. Оглаживают. Впоследствии учатся сразу же после осаживания переходить на рысь или галоп (без остановки и промежуточных шагов).

Если лошадь отказывается выполнить осаживание, помогите ей хлыстиком, постучав по груди и плечу. За первый же шаг назад похвалите и огладьте. Если Вы не скупитесь на похвалу, лошадь вскоре начнет выполнять требуемый элемент легко и охотно. Соответственно работа шенкеля и повода должна стать мягкой, почти незаметной.

Очень полезна для выработки чувства равновесия и непринужденной посадки езда без седла. Однако эффективность таких тренировок будет высокой только в том случае, если всадник следит за посадкой, стараясь сохранять правильную осанку, положение рук и ног. Необходимо следить, чтобы каблук был ниже носка, нога не уходила вперед. Езда без седла дает более серьезную нагрузку для мышц и уже после нескольких тренировок, сев в седло, Вы почувствуете, что учебная рысь и манежный галоп не так сложны для Вас, как прежде.

Прыгаете ли Вы через препятствие или отшагиваете лошадь, ездите в смене или ездой врозь, Вы должны внимательно слушать команды и указания тренера и немедленно их выполнять. Всадник может не заметить надвигающейся опасности и, не расслышав предупреждения или не отреагировав сразу на команду, попасть в беду. Кроме того, Вам необходимо знать основные правила поведения в той или иной ситуации.

Для того, чтобы избежать столкновений с другими всадниками, Вы должны разъезжаться с ними всегда левым плечом. Следите за передвижениями других всадников, избегайте скоплений лошадей. Если Вам уступают дорогу, не давайте лошади останавливаться, старайтесь проехать быстрее. Пропускайте всадников движущихся

более резвым аллюром. Передвижения всадников не должны быть хаотическими. С помощью тренера и специальной литературы следует изучить все возможные манежные фигуры (перемена направления через середину манежа, перемена направления из угла по диагонали, вольт, восьмерка, серпантин, заезд направо назад и налево назад и пр.) и двигаться в соответствии с ними.

Верховая езда требует от всадника особой внимательности и быстрой реакции. Вы уже убедились, что лошади очень пугливы (а иногда и прикидываются испуганными, чтобы побаловаться). Старайтесь предупреждать нежелательные для Вас действия. При приближении трактора, собаки, громоздкого незнакомого предмета, необычных звуках наберите повод покороче, успокойте лошадь голосом, отвлеките каким-нибудь требованием.

Если лошадь по собственному побуждению бросается в сторону или переходит на более резвый аллюр, быстро и энергично наберите повод, действуя руками поочередно, и пресеките ее инициативу в самом начале, сделать это позже будет значительно труднее. Если же лошадь все-таки вышла из-под контроля и понесла, необходимо быстро восстановить его, действуя поводом и шенкелем и остановить лошадь в движении по кругу, постепенно сокращая его радиус.

Лошадь может попытаться сбросить всадника, резко вскидывая задними ногами («козлит») — быстро откиньтесь назад, поводом поднимите ей голову повыше, с поднятой головой сбросить Вас ей не удастся. Если же лошадь встает на дыбы (делает «свечку») — Ваши действия должны быть обратными: отдайте повод, схватитесь за гриву или обхватите шею лошади, ни в коем случае не откидывайтесь назад, активным посылом заставьте ее опуститься. Помните, при натяжении повода на «свечке» лошадь может опрокинуться на спину.

У лошадей сильно развито стадное чувство. Если она начинает баловаться, ее примеру тотчас же следуют остальные. В таких случаях не распускайте повод, перейдите на более спокойный аллюр. Кроме того, лошади хорошо запоминают те места, где им удавалось выйти из повиновения и охотно повторяют попытки. Вам следует перед таким местом сделать полуодержку (легкая работа попеременно правым и левым поводом, команда лошади: «внимание») и энергично выслать лошадь вперед.

Если лошадь без команды поворачивает или закидывается , ни в коем случае не позволяйте ей спокойно уйти

после случившегося. Действуя поводом и шенкелем уверенно и настойчиво, заставьте ее повернуть в противоположную сторону, похвалите, как только это удастся.

При езде в смене выдерживайте дистанцию безопасности: на шагу — в один корпус лошади, на рыси — в два (между ушей своей лошади Вы должны видеть копыта задних ног впереди идущей), на галопе — более семи-восьми метров. Старайтесь, в то же время, не отставать далеко от смены — лошадь может испугаться и неожиданно для Вас броситься догонять остальных. В таких случаях нередки падения всадника.

При езде в полях в смене направляйте свою лошадь в хвост впереди идущей, выдерживая необходимую дистанцию. Если сохранить дистанцию не удается, и Ваша лошадь «садится на хвост», ни в коем случае не выскакивайте из смены — впереди идущая лошадь может гораздо точнее ударить задними ногами в случае, если Ваша идет чуть сбоку, так как хорошо ее видит, и травмировать не только Вашего друга, но и попасть Вам по ноге. К тому же под слабым всадником лошадь, выскочившая из смены, может понести. Поэтому соберитесь с силами, наберите повод еще короче, полуодержками заставьте лошадь сократить аллюр.

Всаднику, чья лошадь отбивает задними ногами, следует при появлении у нее первых признаков раздражения (прижатые уши) строго прикрикнуть и поднять ей голову повыше. Если же она все-таки ударила другую лошадь, наказать хлыстом.

Не все лошади охотно переходят речки и канавы вброд. Перед возникновением такого препятствия будьте особенно внимательны, подберите повод, активней действуйте шенкелем, не давайте лошади времени на раздумья, решительно направляйте ее в воду. Если попытка не удалась и лошадь упорно отказывается переходить, подождите следующего всадника и, не мешкая, направляйте свою лошадь вслед за ним. Не ослабляйте действия шенкелей, не распускайте повод.

Некоторые лошади любят ложиться в воду, песок, грязь, невзирая на всадника, сидящего в седле. Перед тем, как лечь, они обычно бьют передней ногой, опускают голову, нюхают песок, иногда ложатся совершенно неожиданно для всадника. Не давайте лошади останавливаться

в таких местах, активней посылайте вперед, можете применить хлыст. Если Вы зашли в воду напоить коня, то, как только он перестанет пить, выезжайте на берег. Если же Ваша лошадь легла, придется слезать, поднимать ее поводом, выводить на берег и там садиться в седло.

Переходят вброд речки, топкие места только шагом. Особенно осторожно нужно переходить в местах с каменистым дном. Старайтесь точно следовать за впереди идущим всадником или тренером, так как рядом с мелким местом могут оказаться ямы. Если лошадь спотыкается, поддержите ее поводом, слегка одерните. В опасных местах лучше бросить стремена.

На этапе начальной подготовки необходимо научиться правильно преодолевать крутые спуски и подъемы, не перегружая круп лошади. На спусках не следует наклоняться вперед или ложиться на круп лошади — сохраняйте вертикальное положение туловища и направляйте лошадь прямо вниз (в этом случае, если она и поскользнется, то сядет на круп и не упадет). Нельзя спускаться боком. На подъеме перенесите центр тяжести вперед, наклонитесь к шее лошади, разгрузите ей задние ноги. Придерживайте лошадь, не давайте ей преодолевать такие участки рысью или галопом, перепрыгивать канавы с водой. Если идущий впереди тренер проходит через лужи и канавы, встречающиеся на дороге, следуйте точно за ним, не давайте лошади самовольно обходить препятствия.

При езде по лесным дорогам и тропинкам следите за высотой ветвей. Уклоняйтесь от них, пригибаясь к шее лошади, ни в коем случае не назад. Если Вы проходите между деревьями, направляйте свою лошадь так, чтобы хватило места для прохода лошади со всадником. Помните, лошадь рассчитывает только на себя и, доверяя ей в выборе дороги, Вы можете получить серьезную травму.

Где бы Вы ни ехали верхом: в лесу, в поле, по деревне — вбирайте участки с мягким грунтом, травой, несмотря на то, что лошадь будет стремиться выйти на асфальт или хорошо утоптанную дорогу. Если она не кована, а на твердом грунте попадутся мелкие камешки, Ваша любимица быстро захромает. Запомните: участки с твердым грунтом или щебеночным покрытием проходятся только шагом.

Особого внимания и заботы всадника требуют состояние спины, холки лошади, мест прилегания подпруг, а также копыта.

Если Вы тщательно зачистили лошадь, внимательно седлали, щадили спину лошади на тренировке (не плюхались в седло на рыси и галопе) — это лишь предпосылка хорошего состояния лошади после тренировки или длительного перехода. Существует целый ряд правил, нарушение которых приводит к травмам и заболеваниям животного. Постарайтесь запомнить их:

— при подтянутых подпругах лошадь не должна опускать вниз голову (возможно травмирование сосудов перед подпругой);

— пасти и кормить оседланную лошадь можно только с отпущенными подпругами (иначе лошадь «заподпружится»);

— лошадь должна начинать работать не ранее, чем через час после получения тяжелых кормов (зерна и т. п.);

— нельзя поить лошадь сразу после работы (возможны отеки ног) и давать тяжелые корма (возникновение колик), это следует делать через час-полтора; но сена лошади нужно дать сразу;

— не следует расседлывать лошадь на кратковременных стоянках, можно только отпустить подпруги, так как в холодную ветренную погоду лошадь можно простудить, а в жаркую — возможны укусы насекомых в разогретую спину и холку;

— в холодную погоду седло снимают только тогда, когда спина под ним остынет;

— на горячую после работы спину лошади не должна садиться пыль, но можно позволить лошади самой поваляться в свежих опилках;

— нельзя дотрагиваться руками до спины и холки лошади после расседлывания до их полного остывания, так как при открывшихся порах кожи легко внести инфекцию, даже если нет видимых травм;

— после расседлывания лошадь растирают жгутом из сена (не щеткой) движениями, направленными поперек шерсти (от живота к спине), особенно тщательно растирают ноги, если они в грязи или мокром песке (а лучше всего замыть), осматривают и чистят при необходимости копыта специальным крючком;

— после полного обсыхания лошади ее снова растирают жгутом или зачищают щеткой до исчезновения заклеек;

— вальтрап и потник просушивают и следят за их чистотой.

Повторите и неукоснительно выполняйте основные правила обращения с лошадью и техники безопасности:

1. Прежде, чем зайти к лошади в денник, окликните ее.
2. Нельзя подходить к лошади и обходить ее сзади.
3. Не выводить лошадь из конюшни и не вводить ее без решения тренера или старшего группы.
4. Не садиться верхом в деннике и проходе конюшни.
5. При выходе лошади широко открывать двери, ворота, следить, чтобы на пути не было острых предметов.
6. Стремена опускать только перед посадкой на лошадь.
7. Хорошо подтянуть подпруги и не давать лошади опускать голову.
8. Не наматывать на руку повод, корду.
9. Не ездить со стременами под каблуком.
10. Соблюдать дистанцию (при проводке не менее 5 метров).
11. В карманах не должно быть острых, режущих предметов.
12. Слезая с лошади, бросить сразу оба стремени.
13. Не должно быть встречной проводки и скоплений лошадей.
14. Запрещается грубо обращаться с лошадью.
15. Обязательно хвалить и оглаживать лошадь за правильное исполнение требований и послушание.
16. Лакомство давать только после работы.
17. После расседлывания не трогать руками спину лошади до полного остывания.
18. Нельзя поить лошадь сразу после работы и давать тяжелые корма.
19. Запрещается курение в конюшне и местах проведения занятий.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

«Юный конник».— М.: «Физкультура и спорт», 1971.— 117 с.

Зеефрид А. «Верховая езда: Пособие для начинающих» (Пер. с нем.).— Мн.: «Полымя», 1984.— 31 с.

Бобылев И., Котов Г., Филиппов С. «Конный туризм».— М.: Профиздат, 1985.— 264 с.

Бегунова А. «В звонком топоте копыт».— М.: «Физкультура и спорт», 1989.— 192 с.